Bordeaux *senior*

nouveau

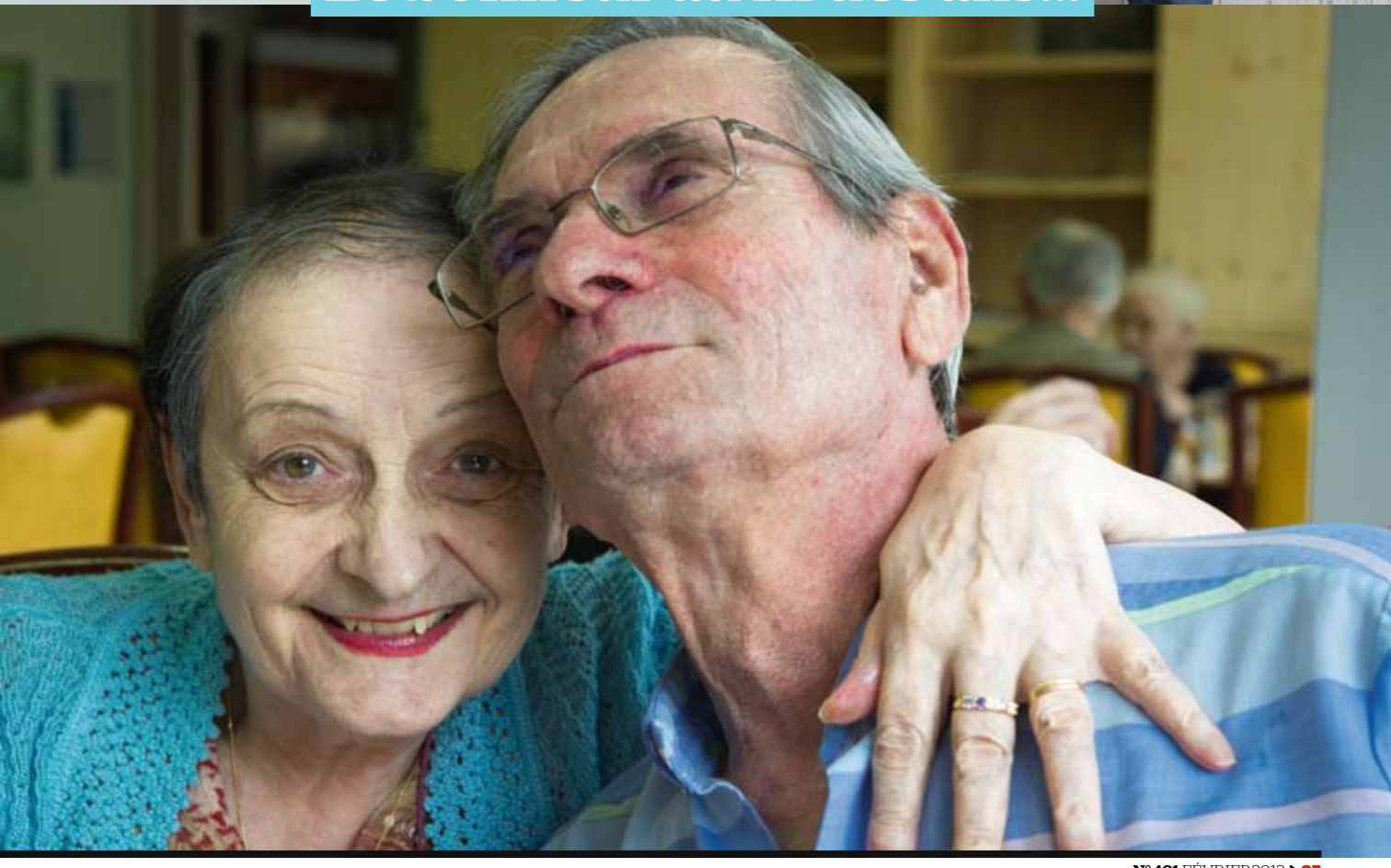
20
SPORT ET BIEN-ÊTRE
VIVRE EN MEILLEURE SANTÉ GRÂCE AU SPORT

44
HISTOIRE D'AMOUR :
Jamais deux sans trois !

46
ÉCRIVAINS PUBLICS
VOTRE VIE EST UN ROMAN

L'insoutenable gaîté de l'âge !

Le bonheur au fil des ans...



C'est ensemble que nous aimons la vie

Bordeaux senior

20
SPORT ET BIEN-ÊTRE
VIVRE EN MEILLEURE SANTÉ GRÂCE AU SPORT

44
HISTOIRE D'AMOUR:
Jamais deux sans trois!

46
ÉCRIVAINS PUBLICS
VOTRE VIE EST UN ROMAN

12
MICRO-TROTTOIR
Qu'est-ce qu'un senior ?

14
PASSION ARTISTIQUE
Pratiquer un art : les seniors aussi !

16
PASS SENIOR
Profitez pleinement de votre temps libre à Bordeaux

18
SAVOIRS
Il n'est jamais trop tard pour apprendre

20
SPORT ET BIEN-ÊTRE
Vivre en meilleure santé grâce au sport

22
GEEK
Réseaux sociaux et Internet : ils tissent leur toile

24
À LA RETRAITE ET UTILE
Réussir sa retraite… en continuant à travailler

26
ENGAGEMENT
Associations : quand les seniors passent à l'action

28
TRANSMISSION
Transmettre son savoir, un jeu d'enfant !

30
BONS PLANS
Vous avez dit gratuit ?

32
COLOCATION
Logement intergénérationnel : pari gagné !

35
CLUBS SENIORS
J'ai testé pour vous les clubs seniors

38
RETOUR VERS LE PASSÉ
La généalogie a la cote

41
PORTRAIT DE FAMILLE
Deux générations sous un même toit : la clé du bonheur ?

44
ROMANCE
Histoire d'amour : jamais deux sans trois !

46
ÉCRIVAINS PUBLICS
Votre vie est un roman

48
MÉMO
Bordeaux et ses seniors

Supplément au magazine d'information de la mairie
Bordeaux *magazine*
N°401 février 2013

33077 Bordeaux Cedex
Tél. : 05 56 10 20 30

Directeur de la publication :
Ludovic Martinez
Rédactrice en chef :
Marie-Laure Hubert-Nasser
Coordination et secrétariat de rédaction :
Sylvie Blanc
Rédacteurs :
redaction@bordeaux.fr
Nicolas Cesar, Emmanuel de Lestrade, Émeline Marceau, Sonia Moumen
Réalisation : SPHÈRE PUBLIQUE
agence@spherepublique.com
Crédits photos :
Éloïse Vene
Édition-publicité :
Sphère Publique
Tél. : 05 56 44 34 20
Distribution : Adrexo
Dépôt légal :
1er trimestre 2013

Ce supplément est imprimé sur papier PEFC.

Alain Juppé
maire de Bordeaux

« Je m'en réjouis, le défi des villes est bien aujourd'hui de séduire… »

Bordeaux vient d'être désignée, par le magazine *Notre Temps*, deuxième ville de plus de 150 000 habitants où « bien vivre sa retraite ». Je m'en réjouis et souligne que le défi des villes est aujourd'hui de bien réussir le mélange des âges, de séduire toutes les générations afin d'atteindre cette mixité synonyme d'équilibre et de qualité de vie.

C'est pourquoi ce supplément de *Bordeaux magazine* que vous avez entre les mains est consacré aux seniors, mais aussi à leur entourage, enfants, petits-enfants, amis, voisins ou autres accompagnants. C'est, en réalité, un nouveau regard sur la ville, pour tous les Bordelais !

Culture, informatique, sport, colocation, formation, écriture… : avec ses reportages, ce magazine suscitera la curiosité et l'intérêt de tous, en allant à l'encontre des idées reçues sur les personnes qui ont passé le cap des 60 ans.

Du nouveau pour les seniors bordelais

Ce supplément accompagne la création du Pass senior, cette nouvelle carte gratuite disponible dès à présent et qui propose des accès privilégiés à des spectacles, des événements culturels, des visites touristiques, des rencontres sportives, des exclusivités et des offres promotionnelles chez des commerçants de proximité et des partenaires dans tous les quartiers. Réservée aux résidants bordelais qui ont fêté leur 60e anniversaire, c'est une des solutions simples pour rendre la vie encore plus facile en ville. Vous trouverez dans les pages suivantes, tous les détails pour vous la procurer.

J'espère que ce supplément *Bordeaux senior*, véritable invitation à redécouvrir votre ville, vous étonnera, vous informera, vous amusera et vous donnera de nouvelles idées, pour de nouveaux projets.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à le lire et à le partager autour de vous.

Qu'est-ce qu'un **senior** ?

Vic
22 ans, étudiante en graphisme et webdesign

© DR

« Un senior, c'est une personne d'âge mûr, je dirais à partir de 50 ans. Quelqu'un qui est proche de la retraite, ***qui a une baraque, quatre gosses et six petits-enfants,*** *pour moi ce n'est pas une insulte, c'est une catégorie comme les juniors. »*

Lysiane
55 ans, orthophoniste et coureuse amatrice

« Quand je cours le marathon, je suis dans la catégorie senior. D'un point de vue plus général, ***ce sont des personnes qui ne travaillent plus mais qui restent dynamiques.*** *Elles restent notamment très actives dans le champ culturel. »*

Christine
50 ans, comptable

« Un senior, c'est un retraité, quelqu'un en dehors du champ professionnel. »

Fen
21 ans, étudiante en communication

« Les seniors ? Les plus de 45 ans ! »

Virginie
23 ans, étudiante en école d'ingénieur

« Un senior ? ***C'est un vieux.*** *»*

Mathilde
24 ans, à la recherche d'un emploi

« Un senior a 70 ans, profite de la vie et coûte cher à l'ensemble de la société. »

Mireille
46 ans, secrétaire dans une ligue de football

« Être senior dans le domaine sportif, c'est être en fin de carrière. En football, les personnes nées après 1993 sont considérées comme seniors. Ensuite, les joueurs sont classifiés comme vétérans. »

© M. VELYCHKO

Julien
19 ans, étudiant

« Un senior c'est quelqu'un de maléfique, un senior des ténèbres. »

Michel
58 ans, cuisinier

« Le terme senior ne veut rien dire pour moi. Il relève du domaine administratif et permet de catégoriser les individus. ***On peut être aussi bien senior à 30 ans qu'à 75 ans,*** *selon le milieu dans lequel on évolue. En général, cela procure certains avantages sociaux. »*

Arnaud
30 ans, coordinateur culturel

« ***C'est un homme espagnol non ?*** *Ou une personne âgée, de plus de 75 ans. »*

Raoul
85 ans, dentiste à la retraite

« ***Ne pas confondre senior et vieux !*** *Un senior continue à s'activer jusqu'au bout de la route. »*

© DR

Cécile
22 ans, étudiante en communication

« Quelqu'un à la retraite, qui regarde le journal de France 3 à 18 h 45 en mangeant et Jean-Pierre Pernault au 13 h de TF1. ***C'est quelqu'un qui fait des concours de belotes l'hiver dans les salles polyvalentes des petits villages et traduit toujours les prix en anciens francs.*** *»*

Mélanie
25 ans, étudiante en architecture

« C'est une personne à la retraite qui ne participe plus à la vie active : un petit papi qui aime pêcher et qui va tous les matins chercher son journal. »

Pratiquer un art : les seniors aussi !

Théâtre, danse, musique, arts plastiques, écriture… les seniors cultivent, seul ou à plusieurs, leur passion pour l'art. Une manière pour les uns de renouer avec les pratiques artistiques de leur jeunesse ou de s'essayer à celles dont ils ont toujours rêvé pour les autres. Au sein d'associations, de clubs, d'ateliers ou en individuel, rencontre avec ces seniors qui se livrent aux pratiques artistiques en amateurs éclairés !

LES PRATIQUES EN AMATEUR : LES CHIFFRES CLÉS

Selon l'enquête d'Olivier Donnat, *Les pratiques culturelles des Français à l'ère du numérique* (2008), une part non négligeable de la population pratique une ou plusieurs activités artistiques en amateur.
Les seniors aussi !

Ainsi, 19 % des + de 55 ans pratiquent la musique ;

65 % la photographie ;

10 % tiennent leur journal intime ;

6 % écrivent des poèmes, nouvelles ou romans ;

24 % pratiquent les arts plastiques ;

2 % font du théâtre et 9 % de la danse.

Chanter ensemble ou « les voix du senior »

De la variété au jazz, en passant par des chansons traditionnelles ou du baroque… le répertoire des chorales est suffisamment vaste pour permettre aux nombreux groupes vocaux de trouver leur identité. À OK Chorale and co, à Bordeaux, la bonne vingtaine de choristes a choisi pour sa part un répertoire entre modernité et gaîté qui les mène du côté d'Henri Salvador et de Chimène Badi… Mais par-delà le choix des chansons, les mots d'ordre restent partage et convivialité : « *Il faut tuer l'ennui. Le temps d'un refrain fredonné en chœur, on laisse tous nos soucis de côtés* », témoigne Jacky Gavana, à la tête du groupe vocal. Et Lionel, chef de chœur de poursuivre : « *On s'y retrouve entre amis, c'est essentiel de s'ouvrir*. » En plus du lien social créé à travers le chant, le chant choral permet de développer des qualités de concentration et d'écoute, à la musique et à ses partenaires bien sûr, mais aussi à sa propre musique intérieure. Ce qui fait tout simplement dire à Jacky qu'elle n'a « *pas besoin de feuilles et de partitions, les paroles c'est dans la tête et le rythme dans le corps !* »

Des seniors rock'n'roll : un trait d'union intergénérationnel

Une batterie, une guitare, du rock, c'est aussi ça la musique chez les seniors. Et ce

Jean-Marc Koch *a intégré la fanfare de la Rock School Barbey, un collectif de 18 à 65 ans.*

n'est pas Jean-Marc Koch qui nous contredira, lui qui est d'abord entré à la Rock School Barbey comme élève, avant de monter avec ses amis un groupe de rock alternatif. Il intègre finalement la fanfare de la Rock School Barbey il y a trois ans, un collectif composé d'une équipe éclectique, de 18 à 65 ans. Pour lui, « *faire partie d'un groupe de musique s'inscrit dans une démarche de transmission, c'est un système gagnant-gagnant : la jeunesse doit être porteuse d'idées nouvelles et de fraîcheur* ». Sourire en coin, il ajoute non sans humour « *la différence entre quelqu'un comme moi et les plus jeunes, c'est l'expérience : ils rêvent encore d'être star alors que nous, on sait qu'on ne l'a jamais été et qu'on ne le sera pas de sitôt !* »

Le théâtre, source d'épanouissement personnel

Admirable. C'est l'adjectif qui pourrait qualifier le projet en cours de Fabienne Paris, membre de Théatr'Action. Fruit d'une collaboration entre des jeunes du collège du Grand Parc et des femmes de l'EHPAD Maryse Bastié dans le même quartier, ce projet vise à initier à la pratique théâtrale tout en créant du lien intergénérationnel. « *Le spectacle sur lequel nous travaillons retrace la vie de nos grands-mères et interroge les moyens de communication d'hier et d'aujourd'hui* », explique la metteure en scène. Juniors et seniors se rencontrent ainsi autour de la discipline théâtrale, à travers des exercices d'échauffements et d'improvisations. C'est notamment par le biais de la vidéo que les personnes âgées ont travaillé. « *Ce fut une réelle révélation : face aux caméras, ces grands-mères ont su dépasser leur stress, prendre confiance en elle et s'épanouir* », confie Fabienne Paris. Une expérience de partage qui invite à un changement de regard sur la vieillesse, et permet aux plus jeunes de prendre conscience de leur rôle dans l'intégration des seniors. « *Cela n'a pas été sans difficultés*, ajoute la metteure en scène, *mais cette expérience est un projet porteur de sens et de lien social. Chacun en sort grandi.* »

L'ÉCRITURE : UNE PRATIQUE SOUVENT SOLITAIRE MAIS TRÈS EN VOGUE

RENCONTRE AVEC CHRISTINE DIARD, UNE BORDELAISE QUI PRATIQUE L'ÉCRITURE DE LONGUE DATE.

Comment l'écriture est-elle entrée dans votre vie ?
Enfant, je rédigeais mon journal et faisais des ébauches de roman mais rien de très abouti. Aujourd'hui, j'écris essentiellement des poèmes et nouvelles, que j'offre à mes amis, ou laisse au fond de mon tiroir. En fait, j'ai toujours voulu écrire, cela fait partie intégrante de ma vie.

Quels sont les bienfaits et apports personnels de l'écriture ?
Écrire vous rend plus fort, c'est une sorte d'échappée d'un monde souvent rude. Et quand on écrit, on crée, c'est comme une douce respiration. Et tout ce qui pourrait être désespérance et goût du pouvoir n'a pas de prise. Finalement, la richesse du monde est une source d'inspiration permanente : la vie, la mort, les personnes de ma vie... Le fait d'écrire permet donc de garder une trace des êtres ou des moments qui m'ont marquée. Mais c'est aussi et surtout l'amour des mots qui nourrit mon besoin d'écrire. L'essentiel c'est de prendre du plaisir et d'en donner, j'aime l'idée de pouvoir émouvoir mes amis.

Pass senior

Profitez pleinement de votre temps libre à Bordeaux

Quand on a 60 ans ou plus à Bordeaux, la vie est plus facile en ville : tout est mis en œuvre par la mairie pour que chacun puisse bénéficier d'une offre multiple d'animations et de services, avec les partenaires associatifs et institutionnels de la ville. Mais comment choisir ? Comment être informé au bon moment ? Comment rendre l'offre plus accessible encore ? Réponse : avec le nouveau Pass senior !

VOUS AVEZ 60 ANS OU + ET VOUS RÉSIDEZ À BORDEAUX?

... ou alors vous avez un proche, parent, ami, voisin qui a 60 ans ou + et réside à Bordeaux ?

► GRATUIT, LE NOUVEAU PASS SENIOR VOUS INTÉRESSE...

Du nouveau pour les seniors bordelais

Cette nouvelle carte gratuite, lancée par la mairie de Bordeaux à partir du 28 janvier 2013, propose des accès privilégiés à des spectacles, des événements culturels, des visites touristiques, des rencontres sportives, des exclusivités et des offres promotionnelles chez des commerçants de proximité et des partenaires dans tous les quartiers.

Grâce au Pass senior, chacun recevra des informations régulières sur les nouveaux avantages réservés aux titulaires, via l'infolettre papier ou numérique.

Avec son QR code relié à l'actualité dédiée, le Pass senior permettra également d'obtenir des informations en temps réel.

80 partenaires pour commencer

Théâtre, musique, cinéma, musées, visites et excursions, sport, événements, habillement, soins, restauration… : le dispositif qui accompagne le Pass senior compte environ 80 partenaires et sera élargi au fur et à mesure.

Les offres et avantages sont proposés sous plusieurs formes : des accès et réservations prioritaires à certains spectacles et activités de loisirs des événements dédiés (rencontres, conférences, animations…), des visites guidées, des tarifs réduits, des offres d'achat privilégiées, etc.

Parmi les partenaires, on retrouve l'Office de tourisme de Bordeaux, le TNBA, le Théâtre des Salinières, l'association Allez les filles, le festival « Printemps des Ciné concerts », la Fête du vin, la Fête du Fleuve, les Galeries Lafayette, les commerçants adhérents de la Ronde des Quartiers, des restaurants, coiffeurs, des commerces de proximité, etc. (liste complète sur bordeaux.fr)

Pour tous les Bordelais de 60 ans et +

Pour obtenir la carte, il suffit d'être domicilié à Bordeaux et avoir fêté son 60e anniversaire. Un formulaire très simple est mis à disposition dans les clubs seniors et ateliers de la ville, chez les partenaires du Pass et sur le site bordeaux.fr. Le formulaire rempli est ensuite à remettre dans l'un des points de délivrance de la carte*. Le nom et prénom du titulaire sont inscrits sur le Pass senior remis avec un catalogue qui répertorie l'ensemble des offres.

Toutes les informations détaillées sur le Pass senior sont disponibles sur Bordeaux.fr et sur la page Facebook « Bordeaux seniors ».

*POINTS DE DÉLIVRANCE DE LA CARTE

Mairies de quartier :
- Bordeaux Maritime (196 rue Achard)
- Grand Parc-Paul Doumer (Place de l'Europe)
- Saint Michel-Nansouty-Saint Genès (44 cours Pasteur)
- Bordeaux Sud (7 rue Saint Vincent de Paul)
- La Bastide (20 rue de Chateauneuf)
- Caudéran (130 avenue Louis Barthou)

Hôtel de Ville (place Pey Berland)
CCAS (74 cours Saint Louis)
Résidence Club Seniors Alfred Smith (30 rue Alfred Smith)
Atelier Giono (13 allée Jean Giono)
Maison écocitoyenne (quai Richelieu)
Archives municipales (71 rue du Loup)

Il n'est jamais trop tard pour **apprendre**

Divers organismes, acteurs associatifs et ou institutionnels de la ville permettent aux personnes de plus de 60 ans de s'instruire, d'apprendre et de se cultiver à travers des ateliers, cours et autres animations en tous genres. Faites vos choix !

Avis aux seniors bordelais qui veulent mettre à profit leur dynamisme, leur soif de connaissances et leur temps libre : Bordeaux est une ville qui regorge d'animations et autres services en tous genres permettant de s'épanouir. Des cours linguistiques aux ateliers de cuisine exotique en passant par des leçons d'informatique ou des stages de disciplines artistiques, impossible de ne pas trouver son bonheur !

Reprendre ses études avec l'Université du temps libre

« *Le plaisir d'apprendre n'a pas d'âge* » : tel est le slogan de l'Université du temps libre Bordeaux-Cub. Autrefois baptisée Université du troisième âge, cette association créée en 1976 représente une vraie source de savoir. Et pour cause : plus de 150 activités sont proposées sous formes de cours, de conférences, de stages ou de sorties à environ 5 000 élèves par an ! De l'histoire de l'art en passant par la philo, les maths, l'anglais, le japonais, la réflexologie plantaire, le piano, le dessin, ou des activités de loisirs comme le roller, l'établissement, situé au 3 rue Lafayette, brasse une pléiade de thématiques.

Se cultiver, apprendre, se distraire, découvrir, créer…

Chacun trouve un but en venant à l'Université du temps libre ! « *C'est un plaisir d'apprendre des choses*, indique Estelle, étudiante de 63 ans. *J'ai commencé à étudier l'art grec ici, car je n'y connaissais rien et parce que j'ai eu une scolarité médiocre. À 63 ans, il me fallait un objectif, je devais m'entretenir intellectuellement, car si on ne fait rien, on perd vite ses moyens* », avance cette élève curieuse, qui suit aussi des cours d'italien. Même son de cloche du côté de son professeur d'art grec, Philippe Luce, enseignant retraité de la Sorbonne, pour qui donner des cours permet de « *ne pas tourner en rond et d'être toujours dans la course à 60 ans* ».

Chercher l'interactivité

À l'Université du temps libre, on aime aussi trouver le contact : « *Il y a une interactivité importante entre les élèves et le prof* », avance Estelle. « *Je n'ai pas l'impression d'avoir arrêté mon métier*, confie à son tour Philippe Luce. *Ici, les étudiants sont parfois plus intéressés et réceptifs que les jeunes de la fac* ». Voilà qui est motivant !

> **« À l'Université du temps libre, les étudiants sont parfois plus intéressés et réceptifs que les jeunes de la fac. »**
>
> **Philippe Luce, enseignant retraité de la Sorbonne**

INTERVIEW

Jean-Jacques Amyot,
directeur de l'Université du temps libre

Qui vient à l'Université du temps libre ?
On a tous les profils ! Les professeurs vont de 22 à 92 ans ! Il peut s'agir de doctorants, de salariés, d'enseignants, etc. Les élèves, eux, représentent à 75 % des femmes, et seulement 10 à 15 % ont moins de 60 ans. Certains étudient une matière car ils n'ont jamais eu le temps de le faire pendant leur jeunesse ; d'autres veulent revenir à une activité qu'ils ont arrêtée, tandis que d'autres sont simplement en recherche de découverte. Ici, on reste surtout pour le côté « relationnel » des cours.

Les seniors étudiants ont-ils des points communs ?
Qu'ils aient fait des études ou non, les seniors sont curieux d'apprendre. Certains ont plus de 80 ans et sont encore étudiants chez nous, d'autres ont fait plusieurs années de droit et se mettent ensuite à l'horticulture ; ils aiment se promener à l'intérieur de la connaissance.

Certaines activités sont-elles davantage appréciées ?
À une époque, l'arabe et le chinois ont eu un succès fou avant d'être un peu délaissées ; cela dépend des modes. Beaucoup d'élèves demandent aussi eux-mêmes de mettre en place de nouvelles activités selon leurs propres centres d'intérêts.

Du cours de sushis aux stages d'anglais

Entre les stages de fabrication de sushis, proposés deux à trois samedis par mois par La Maison du Japon, au 28 rue Cheverus, et les cours d'anglais organisés par la société Firstep, au 79 rue de la Croix Blanche, les lieux et organismes permettant de s'enrichir à Bordeaux ne manquent pas ! « *Chez nous, une majorité de femmes entre 50 et 75 ans prennent des cours pour répondre à leur besoin de communiquer à l'oral lorsqu'elles partent en voyage* », informe l'agence de soutien scolaire. Ou comment joindre l'utile à l'agréable…

Des structures municipales spécialisées

Les maisons de quartier

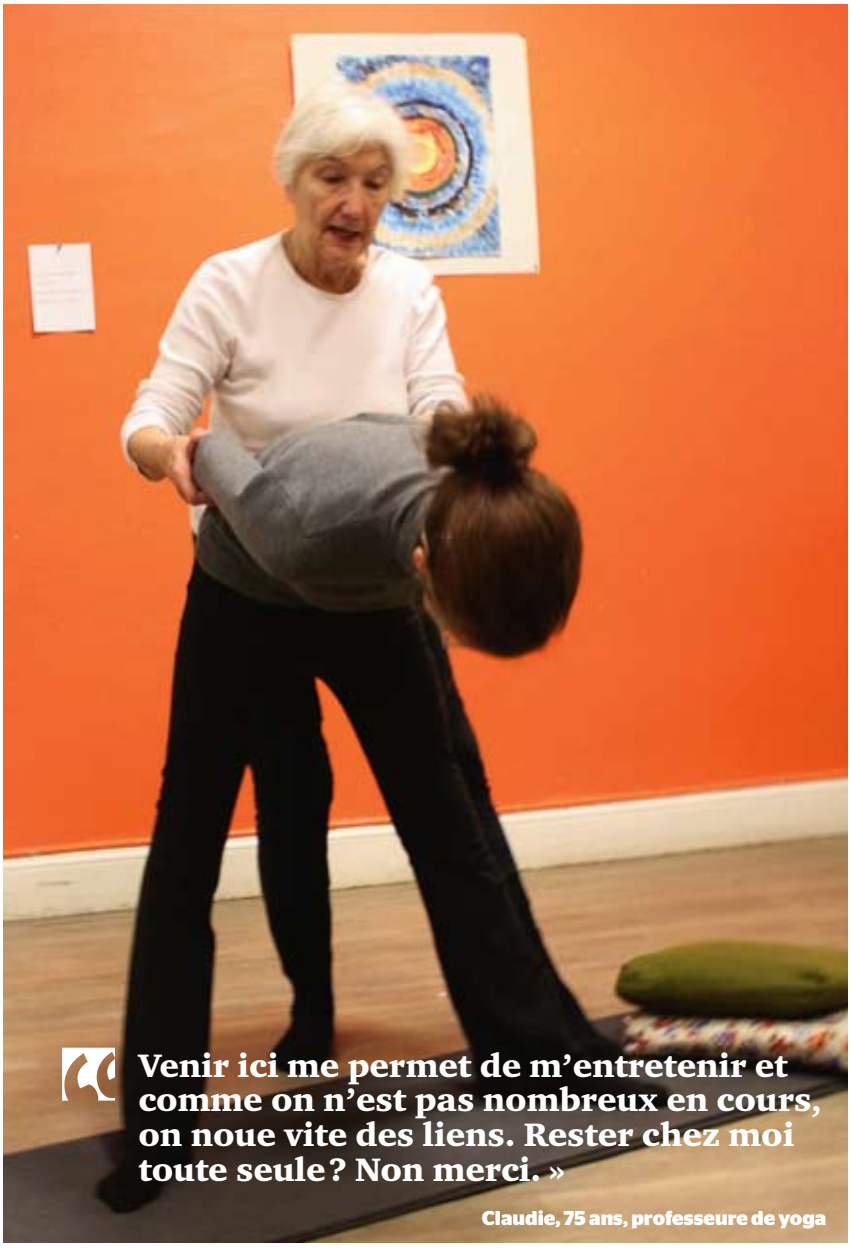
Elles proposent souvent des sorties, des après-midi loisirs, des ateliers sportifs, etc. C'est notamment le cas de l'Union Saint-Jean, basée au 97 rue Malbec, où les seniors peuvent, selon le calendrier, « *apprendre la gym douce, sortir au musée, aller au théâtre, etc.* », indique la responsable.

Le pôle seniors

Les seniors amateurs de disciplines intellectuelles, sportives ou culturelles peuvent assister à des activités organisées par les nombreux Clubs seniors de Bordeaux et les ateliers du pôle Brach (33 rue de Brach) et du pôle Jean Giono (13 allée Jean Giono) : couture, gym, peinture, chant… la liste est longue !

Les centres d'animation

Regroupés en association, ils proposent diverses activités. Au centre Bordeaux Sud par exemple, l'atelier Ouvrage de dame a particulièrement la cote auprès des seniors, tandis qu'au centre de Saint-pierre, la gym, la couture, l'atelier pâtisserie et les clubs de lecture sont davantage convoités. Au Centre Monséjour, l'artisanat d'art fait fureur auprès des retraités, à l'instar des ateliers mosaïque, reliure, peinture sur émail ou sur porcelaine. C'est dans ce centre que Claudie, 75 ans, enseigne le yoga deux fois par semaine : « *Venir ici me permet de m'entretenir et comme on n'est pas nombreux en cours, on noue vite des liens*, explique-t-elle. *Rester chez moi toute seule ? Non merci* ». Une belle preuve de dynamisme pour une senior assurément tonique !



« Venir ici me permet de m'entretenir et comme on n'est pas nombreux en cours, on noue vite des liens. Rester chez moi toute seule ? Non merci. »

Claudie, 75 ans, professeure de yoga

Vivre en meilleure santé grâce au sport

À Bordeaux, de nombreux lieux et actions permettent aux seniors de pratiquer du sport, voire de s'initier. Tour d'horizon de possibilités pour bien vieillir dans son corps et sa tête.

Les bienfaits du sport sont scientifiquement prouvés, quel que soit l'âge. Sur le plan physique, les sports doux (marche, natation, danse, cyclisme…) assouplissent les articulations et entretiennent le sens de l'équilibre. C'est une excellente façon de prévenir des risques liés au vieillissement comme les chutes ou la diminution de la masse musculaire. Les effets différés sont aussi importants dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers, des insuffisances respiratoires. Mais ces bienfaits ne se situent pas seulement sur le plan physique. On connaît le rôle positif d'une activité sportive pour lutter contre la dépression et le stress ou pour prévenir certaines maladies neuro-dégénératives, comme la maladie d'Alzheimer. L'idéal est de combiner gymnastique douce et natation, cyclisme et tai-chi, ou encore randonnée et aquagym. Tout au long de l'année, à Bordeaux, les piscines municipales proposent des cours d'aquagym, de natation et des activités réservées aux personnes de plus de 60 ans.

Par ailleurs, les ateliers des pôles Brach et Giono offrent une belle palette d'activités aux seniors de septembre à juin. Au programme : swiss ball, informatique, piano, informatique, anglais, italien, photographie, gym, guitare ou encore danse country…

L'été, les quais des sports, c'est aussi pour les seniors

De mi-juillet à mi-août 2012, les seniors ont pu profiter gratuitement, tous les matins de 10 h à 13 h, de différentes activités physiques adaptées : yoga, tai-chi &

Georges Bourdeau, *83 ans.*

qi gong, marche (nordique ou urbaine), stretching, relaxation, gym (tonique, suédoise ou urbaine), atelier équilibre, fitness ou encore pilate. En parallèle des activités sportives, l'événement a proposé des activités culturelles : biblio sport (bibliothèque éphémère), soirée cinéma et soirées dansantes. Rendez-vous en 2013 !

Il n'y a pas d'âge pour le sport!

À 83 ans, le Bordelais Georges Bourdeau affiche une santé étincelante. Son secret ? La pratique régulière du vélo. Un bel exemple de la maxime « un corps sain dans un esprit sain ». Une passion qu'il continue de transmettre chaque jour aux autres, notamment à Vélo-Cité, en apprenant à des adultes à… faire du vélo.

Georges avait 11 ans quand il a commencé le vélo. À l'époque, en 1940, « *il n'y avait pas de pneus. On roulait directement sur les jantes* », raconte-t-il, avec émotion. Depuis, il n'a jamais cessé de rouler à deux roues. Malgré ses 83 ans, ce Bordelais continue de faire près de 15 km de vélo par jour. « *Si je garde une aussi grande forme physique, c'est grâce au sport. Cela me fait rire quand j'entends que les seniors ne peuvent plus pratiquer de sport* », lâche cet ancien ingénieur de l'usine Saft à Bordeaux, qui a eu jusqu'à 240 personnes sous ses ordres.

Toute sa vie, il a fait « *du sport à haute dose* ». Éclectique, Georges a été parachutiste, moniteur de karaté, de plongée et rugbyman ! En 2002, Georges a même participé aux 24 heures du Mans en roller et a encore réalisé de belles performances. Cette fibre sportive, ce Bordelais l'a transmise à son fils, qui a été vice-champion de France de rugby avec son lycée Tivoli il y a une dizaine d'années et à ses trois petits-enfants qu'il a mis au roller.

Mais pas seulement. Adhérent actif de Vélo-Cité, il est moniteur pour les adultes qui apprennent sur le tard à se mettre en selle pour la première fois de leur vie. « *Nous avons tout type de profil, de la femme d'un chirurgien à des femmes du Maghreb. Une fois que ces personnes savent monter à vélo, elles se sentent plus libres et plus concernées par le sport* », lance-t-il tout enjoué. Pour Georges, c'est un moyen de préserver un certain lien social et de faire de nouvelles rencontres de personnes de tout âge, pour rester jeune aussi dans sa tête.

« Si je garde une aussi grande forme physique, c'est grâce au sport. »

Réseaux sociaux et Internet : ils tissent leur toile

Loin de l'image d'Épinal, certains retraités sont capables de faire des merveilles avec un ordinateur. C'est le cas de Cécile Brouste-Pardo et Patrick Roulleau.

Patrick Roulleau a vécu toutes les révolutions informatiques. Avant de partir au service militaire, il a travaillé pendant deux ans dans les années 1970, dans un centre industriel spécialisé dans le textile pour enfants. Là, il était en charge d'enregistrer les produits dans l'ordinateur, avec des cartes perforées… C'est à ce moment précis qu'est né son intérêt pour l'informatique. Plus tard, devenu douanier, Patrick a continué à être à la pointe dans ce domaine. Il a fait beaucoup de gestion immobilière des biens des douanes par ordinateur. « *À Bordeaux, de 2000 à 2010, j'ai participé à l'amélioration du système informatique de déclaration pour les viticulteurs* », dit-il fièrement. À la retraite depuis 2 ans, Patrick n'a jamais décroché, au contraire. Ce père de deux enfants achète régulièrement des magazines d'informatique, reçoit des newsletters sur les dernières actualités du secteur. « *Je vais aux portes ouvertes des écoles, afin de discuter avec les jeunes, pour découvrir de nouveaux logiciels, sites…* », ajoute-t-il.

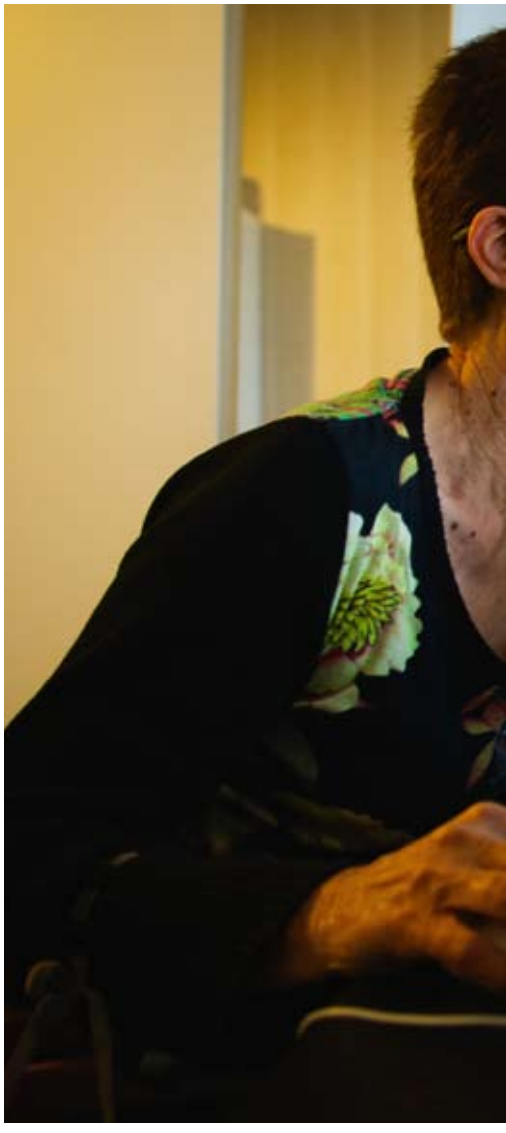
C'est un « mordu » de PC, mais sociable. Ne tombons pas dans les clichés. Militant actif de Vélo-Cité, curieux de nature, il ne passe pas ses journées sur le petit écran. Pour lui, cela reste un outil au service de ses passions, et pour rendre service. À l'occasion du 4e Forum social organisé en novembre par la mairie de Bordeaux, il était reporter d'un jour pour la webTV du Forum. Avec son œil professionnel et passionné, Patrick a réalisé un diaporama photo sur fond musical illustrant l'atelier sur les seniors.

Autour de lui, bon nombre de seniors ont encore peur de se mettre à l'informatique. « *J'essaie de les convaincre que ça leur ouvrira de nombreuses potentialités, qu'avec certains logiciels comme Ordissimo, c'est aussi simple que d'aller chercher de l'argent à un guichet automatique* », explique celui qui répond toujours présent pour dépanner ceux qui peinent avec leur « machine ».

« J'essaie de convaincre les seniors qu'avec certains logiciels, se mettre à l'informatique est aussi simple que d'aller chercher de l'argent à un guichet automatique… »

Patrick Roulleau

Patrick a ainsi converti une tante de 80 ans, qui a fait depuis de nouvelles rencontres. Un bel exemple à suivre.



Si vous demandez à Cécile Brouste-Pardo de vivre sans ordinateur, elle ne pourrait plus, tant cet objet rythme son quotidien. Un peu « geek » sans avoir perdu le contact avec le réel, cette senior s'épanouit à la retraite grâce à l'informatique. Pourtant, il y a 5 ans, ce monde virtuel lui était totalement inconnu.

« *C'est en voyant mes quatre enfants surfer sur le net et faire de la photo avec l'ordinateur que j'ai eu envie de m'y mettre* ». Désormais, Cécile Brouste-Pardo, 63 ans, est « accroc ». À la retraite depuis 3 ans, elle se lève à 8 heures, déjeune devant son ordinateur et y reste parfois jusqu'à 1 heure du matin, notamment pour discuter sur les réseaux sociaux. « *Avec Facebook, j'ai retrouvé des amis d'enfance en Bretagne* », souligne-t-elle. Cécile s'est aussi fait des amies plus jeunes, ayant la quarantaine, au Canada et au Québec. Elle espère bientôt les accueillir dans sa ville à Bordeaux.

« Je ne me suis pas du tout coupée de mes amis. Au contraire, j'en ai encore plus… »

Cécile Brouste-Pardo, 63 ans

Des compétences acquises sur le tas, naturellement

L'informatique a révolutionné le quotidien de cette mère de famille. « *Cela m'a permis, entre autres, de m'ouvrir l'esprit. Sur le Web, je suis l'actualité de Bordeaux, je sais tout ce qui se passe dans la ville. Et en plus, je gagne du temps : je fais de nombreuses démarches administratives, comme par exemple ma déclaration d'impôts.* » En 2007, ses enfants n'avaient pas la patience de lui apprendre à se servir d'un ordinateur. En parfaite autodidacte, Cécile a acquis, seule, des compétences pointues et dépanne même maintenant ses enfants sur des problèmes informatiques. « *Si j'ai un souci, je vais sur des forums et je répare moi-même ma machine* », dit-elle fièrement.

Un réseau d'amis élargi grâce à Internet

Ceci étant, Cécile ne passe pas sa vie sur l'ordinateur et ne s'est pas éloignée du monde réel. Elle est une membre active du club seniors des Aubiers et y fait de la gym, des sorties culturelles (théâtre, expositions…). « *Je ne suis pas du tout coupée de mes amis. Au contraire, j'en ai encore plus grâce à Internet* », conclut-elle. Son cas est loin d'être isolé. Début décembre, AEC, l'agence bordelaise des initiatives numériques a dévoilé une enquête sur les pratiques culturelles et l'utilisation des technologies numériques à des fins culturelles dans la région. Il apparaît que « *les internautes ont des pratiques culturelles plus diversifiées et plus intenses que les non-internautes* », observe Alexandre Bertin, responsable des études à AEC. À méditer.

Réussir sa retraite… en continuant à travailler

Ils n'ont plus rien à prouver mais ont choisi de poursuivre leur activité par passion, et cette envie forte de toujours transmettre.

À 71 ans, Philippe d'Aleman, n'a plus grand-chose à prouver. Ancien haut cadre dans l'agro-alimentaire, ex-directeur général de l'Européenne de gastronomie, alors filiale de Suez, formé à Sup de Co Toulouse, il s'est illustré tout au long de sa carrière. Et s'est fait aussi remarquer par ses engagements personnels : président de la Jeune Chambre économique d'Angoulême, vice-président du CJD (Centre des jeunes dirigeants) au niveau national… Ce père de quatre enfants a la « passion de transmettre ». C'est d'ailleurs le slogan de l'association Égée, dont il est membre depuis douze ans. Si vous écoutez sa femme, elle vous dira qu'il n'est pas vraiment à la retraite, tant il s'investit.

Égée, dont les bureaux à Bordeaux sont au 96 rue de la Liberté, a trois secteurs d'activité, les 3 E : entreprise, emploi, éducation. Par exemple, « *nous accompagnons en amont des gens au RSA ou des chômeurs longue durée qui veulent créer leur entreprise, et surtout, ce qui fait notre spécificité, durant les trois premières années d'activité* », explique Philippe d'Aleman. Une centaine de personnes sont ainsi aidées chaque année en Gironde. Les résultats sont encourageants. Près de 25 % de ces jeunes en difficulté parviennent à créer et à pérenniser leur société dans des activités diverses : le service à la personne, l'artisanat…

Un enrichissement mutuel entre jeunes et seniors

En outre, une centaine de jeunes, éloignés de l'emploi, amenés par le Plie (Plan local pour l'insertion et l'emploi) notamment, trouvent leur place sur le marché du travail grâce aux précieux conseils des seniors d'Égée. Ils les guident dans l'élaboration de leurs lettres de motivation, CV… et leur proposent des simulations d'entretien d'embauche. « *En réalité, c'est presque plus une aide psychologique. Souvent, les demandeurs d'emploi ont perdu confiance en eux* », analyse Philippe d'Aleman. « *L'intergénérationnel est indispensable. Les jeunes trouvent des repères avec nous. Et pour les seniors, ça permet de rester dans la réalité de la vie et de ne pas être aigris* », conclut celui qui est désormais grand-père.

Site : www.egee.asso.fr

Philippe d'Aleman, membre de l'association Égée

Une coiffeuse inépuisable

Michèle Fita est patronne d'un salon de coiffure à Bordeaux depuis 1963. Et aujourd'hui encore, le coup de ciseau, le talent et la passion de cette senior pour le métier sont intacts. Infatigable, elle continue de travailler d'arrache-pied par simple envie de servir les gens.

« *La coiffure a toujours été une passion pour moi* », confie Michèle Fita. Elle a débuté sa carrière à 15 ans en 1952. Employé pendant près de dix ans en centre-ville de Bordeaux, Michèle s'est très vite lancée à son compte en 1963. Et, rapidement, sa réputation a largement dépassé les frontières de son salon à Bordeaux. Dans les années 70, Michèle a décroché, entre autres, le Grand prix national de coiffure.

Son moteur : rendre les gens beaux et heureux

Mais, au-delà de ses compétences professionnelles indéniables, Michèle est aussi profondément altruiste, tournée vers les autres. La douceur de sa voix en dit long sur ses attentions à l'égard de ses clients. Dans son salon, 77 cours de la Somme, le mot « servir » a un vrai sens. Tout au long de sa carrière, cette coiffeuse a aussi transmis sa ferveur, son savoir aux jeunes générations. Professeure à la chambre de métiers de Gironde, elle a donné des cours du soir dans les années 1960-1970. De 1970 à 1980, elle a entraîné l'équipe de France de coiffure bénévolement. Aux jeunes, elle répète inlassablement les mêmes conseils avec conviction : « *Travaillez constamment, pensez toujours à parfaire votre technique, observez la mode, le monde, soyez toujours en éveil !* » Tels sont ses leitmotivs et les clés de sa propre réussite.

Aujourd'hui, Michèle a largement dépassé l'âge de la retraite et préfère ne pas le dévoiler. Pour autant, cette coiffeuse continue à travailler du matin au soir toute la semaine avec sa seule employée par « *envie de rendre les gens beaux et heureux* ».

« Travaillez constamment, pensez toujours à parfaire votre technique, observez la mode, le monde, soyez toujours en éveil ! »

Michèle Fita, coiffeuse passionnée

Roger, bénévole à la recyclerie créative

Associations : quand les seniors passent à l'action

Tant pis pour leurs enfants qui leur offrent le « plaisir de profiter de leurs petits-enfants samedi prochain toute la journée », les seniors sont « absolument débordés » ! Plus, même, que quand ils travaillaient ! La faute aux associations qui réclament leurs talents, leur expérience et leur disponibilité. L'engagement est une solution idéale pour décélérer en douceur tout en mettant ses convictions en pratique.

Roger

69 ans, Atelier D'Éco Solidaire de Bordeaux

C'est plus fort que lui ! Roger ne peut pas rester un instant sans agir ou parler. Même dans le tram, il engage la conversation avec les jeunes, leur prodigue des conseils. « *Ma génération est la dernière à ne pas avoir connu le drame du chômage de masse. Moi, j'ai commencé à travailler à 13 ans comme apprenti et j'ai fini chef d'entreprise dans le bâtiment.* »

Électricité, métal, bois… notre jeune retraité bacalanais n'a peur de rien et donne volontiers ses tuyaux aux autres bénévoles de la recyclerie créative dans laquelle il s'investit depuis sa création. « *Ça me fait du bien de côtoyer les jeunes artistes qui donnent une autre vie aux déchets. Ils ont une imagination débordante qui m'impressionne. Mais pour manier certains outils, j'ai encore une longueur d'avance* (rires) ».

http://atelierdecosolidaire.com

Christine

66 ans, Centre social et culturel du Grand Parc

Quand elle fut sollicitée pour entrer au conseil d'administration du Centre social du Grand Parc, Christine a refusé, arguant qu'elle ne voulait pas siéger au CA d'une association sans y être investie également « en action ». Résultat : elle participe au projet expérimental « Alternative alimentaire » et siège au conseil du centre ! Le projet, surtout, la passionne car il participe de son éthi-

que personnelle. « *Comment pourrais-je vivre ma petite vie tranquille sans me soucier de ceux qui sont plongés dans une si grande précarité ? Ici, au Grand Parc, il y a urgence. 29 % des familles vivent en dessous du seuil de pauvreté.* » L'action initiée en 2011 va bien au-delà de la simple remise hebdomadaire de paniers garnis et de bons d'achat à une douzaine de femmes. « *Nous cuisinons ensemble et des ateliers de toutes sortes facilitent leur insertion. Récemment, l'une d'elle nous a dit : "Maintenant, je suis quelqu'un. Mon mari est fier de moi. Je peux parler à la maison". Il n'y a rien à ajouter !* »

Christine siège au conseil du Centre social et culturel du Grand Parc

Christiane

71 ans, Groupement des intellectuels aveugles et amblyopes

Christiane n'attend pas les élections pour donner sa voix ! À peine sa retraite prise, cette ancienne administratrice civile d'un centre de recherche de Sciences Po Bordeaux s'est mise à enregistrer des livres sonores à l'intention des non et mal voyants. Des romans, de la poésie, du théâtre et même, récemment, un Tintin. « *C'était ma première BD ! Je faisais la Castafiore. Nous nous sommes bien amusés. Il est très rare que nous enregistrions à plusieurs voix.* » Généralement, c'est seule, assise à sa table de travail devant l'ordinateur fourni par le GIAA, que Christiane partage les émotions et les joies que lui a toujours données la lecture. « *En comité de lecture, chacun parle des livres qu'il aime et se propose d'enregistrer. Mais la priorité est toujours donnée aux "commandes" des aveugles et amblyopes auxquels nos CD sont exclusivement réservés.* » Des bénévoles de l'association ont ainsi été amenés, ces dernières années, à mettre en boîte le Code du travail, le Code civil ou des grammaires pointues. Parfois pour un bénéficiaire unique !

Christiane préfère évoquer, parmi la vingtaine de titres qu'elle a enregistrés, le désopilant David Lodge, Jim Harrison, Proust ou, plus localement, la biographie émouvante d'Heinz Stalhlschmidt, l'Allemand qui sauva le port de Bordeaux pendant la seconde guerre mondiale. « *Bien que l'on nous recommande de garder une voix aussi neutre que possible pour laisser l'auditeur s'approprier le texte, j'ai parfois du mal à me contenir. D'autant que j'ai fait du théâtre dans ma jeunesse. Qui sait d'ailleurs, si je ne vais pas m'y remettre !* »

www.giaa.org

Christiane enregistre des livres sonores.

DES OFFRES D'ENGAGEMENT PAR DIZAINES

Les Coqs rouges recherchent des bénévoles pour encadrer les enfants dans les bus qui les amènent à l'entraînement, faire de l'animation et assurer l'entretien des locaux. Bordeaux Aquitaine Maroc attend son webmaster. Les apprentis d'Auteuil recrutent une trentaine de personnes pour du soutien scolaire, des animations éducatives ou du jardinage… À chacun ses goûts ! Ils seront satisfaits à la Bourse du bénévolat gérée par le Pôle d'accompagnement à la vie associative de la Ville de Bordeaux à l'Athénée municipal. Au 3e étage, salle 31 [1], plus de 150 petites annonces sont classées par thématiques (environnement, solidarité, culture…) et par missions recherchées (secrétariat, comptabilité, animation…). Il est donc très aisé de prendre connaissance des offres les plus appropriées et régulièrement mises à jour.

[1] Espace en libre accès du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h. Tél. 05 56 10 34 31 et 05 56 10 34 33.

Transmettre son savoir, un jeu d'enfant !

À partir de 60 ans, on commence à avoir de la bouteille ! De nombreux lieux et structures permettent aux seniors bordelais de transmettre et partager leurs savoirs. De la couture à la cuisine, à chacun son savoir-faire !

Qu'y a-t-il de plus satisfaisant pour un senior que de transmettre ses connaissances, ses compétences et ses savoir-faire, surtout lorsque ceux-ci tendent à disparaître avec le temps ? Si la couture, le tricot, la broderie, la cuisine ou encore le bricolage ont plutôt été l'apanage des vieilles générations, aujourd'hui, ces activités retrouvent une nouvelle jeunesse auprès de publics plus jeunes, curieux et ravis d'apprendre des choses de leurs parents, de leurs grands-parents ou des seniors en général. Bref, le partage intergénérationnel comme source d'apprentissage et de plaisir est en vogue à Bordeaux !

De fil en aiguille

Au 85 cours de l'Argonne, Eugénie Da Rocha a installé il y a un an son association Sew & Laine : « *Il s'agit d'un espace de travail dit de coworking, visant à établir un échange et un partage autour de pratiques textiles* », explique la jeune femme. *Tout part d'un fil et d'une aiguille. On peut aussi bien fabriquer des housses de coussins qu'un tablier.* » Dans son local chaleureux et convivial, quelque 200 bénévoles se rencontrent et échangent autour de cette thématique créative, « *de l'amateur lambda à la personne qui n'a jamais cousu un bouton de sa vie, en passant par les professionnels du textile* ». La jeune génération croise ainsi les fils et les aiguilles avec la vieille génération et l'alchimie prend forme : « *On voit un regain des jeunes pour ces pratiques anciennes autour du textile, celles pour qui le rapport de transmission ne s'est pas fait. On souhaite établir des connexions entre ces différents publics* », explique Eugénie Da Rocha. Les seniors qui franchissent régulièrement la porte « *sont souvent des femmes, qui viennent apporter des idées, rompre l'isolement. Elles sont très contentes d'être là, de donner de la laine, du tissu, etc. D'ailleurs, les mercredis après-midi, on va lancer des rendez-vous mamie tricots* ».

Pérenniser la cuisine de nos ancêtres

À l'heure où l'on surfe de plus en plus sur une cuisine moléculaire et diététique, certains seniors ont conservé un

goût pour une cuisine plus traditionnelle. Ainsi, à 67 ans, Jean Pierre Xiradakis, prend toujours un malin plaisir à faire partager ses recettes du Sud-Ouest aux clients de son restaurant La Tupina, dont il est le propriétaire depuis 1968 ! Installé dans la rue de la Porte-Monnaie, ce haut lieu de la gastronomie a conquis tous les Bordelais amateurs de cuisine de terroir et familiale et a même fait parler de lui à l'international ! Sa décoration renvoie aux souvenirs d'enfance de nos grands-parents ; on découvre de vieux meubles, cadres, photos, bibelots, etc. « *Je suis très attaché à la transmission* », explique ce grand chef. Pour lui, « *on a tous eu une mère ou une grand-mère qui faisait une bonne gamelle. Quand j'ai ouvert mon restaurant en 1968, à 22 ans, je voulais reproduire la cuisine que j'avais goûtée au Pays Basque et en Espagne* », explique-t-il. « *Je me suis alors rapproché de la cuisine de ma mère, qui représentait ma seule culture culinaire en dehors des restaurants que je connaissais. On préparait de la sanquette par exemple* [une préparation à base de sang de volaille, NDLR] ». Et les clients dans tout ça ? « *Ils m'ont toujours guidé et me transmettent aussi des choses !* »

Encadrer des étudiants

Pour les seniors aimant le goût de l'encadrement, l'association CTES* (Conseil tuteur externe senior) est une bonne occasion de mettre à profit ses compétences ! Cet organisme de formation leur permet d'aider de jeunes étudiants en contrat de professionnalisation ou d'insertion et les entreprises qui les accueillent via des missions de tutorat. « *Le tuteur n'est pas n'importe qui*, prévient toutefois Natasha Danilov, présidente de l'organisme de formation. *Tous les tuteurs ont été formés à l'accompagnement et aux outils technologiques. Ils doivent avoir une expertise métier. L'objectif est aussi d'apporter une solution alternative à la problématique de l'emploi des seniors, du chômage longue durée* ». Une belle façon de faire d'une pierre deux coups…

*www.tuteur-aquitaine.com

DONNER UN COUP DE POUCE AUX JEUNES

▸ EN PARRAINANT UN JEUNE QUI CHERCHE UN EMPLOI **ou qui rencontre des difficultés d'insertion, vous pouvez l'aider à préparer ses entretiens professionnels ou à élaborer et suivre un plan d'action.**

Mission locale « Bordeaux Avenir Jeunes »
14, cours Pasteur
33300 Bordeaux cedex
05 56 79 97 20

▸ EN ACCOMPAGNANT LA SCOLARITÉ DES ÉLÈVES
Dans le cadre du Plan Jeunesse, la mairie de Bordeaux vous propose de vous engager auprès des élèves pour les aider aux devoirs après l'école. En tant que bénévole, vous interviendrez au sein d'associations travaillant avec la Ville.

Mairie de Bordeaux
11, rue du père Louis de Jabrun,
33000 Bordeaux
05 56 10 34 31

Vous avez dit gratuit ?

La retraite, pour beaucoup, c'est aussi l'heure des choix, faute de pouvoir dépenser sans compter. Mais savez-vous qu'il existe à Bordeaux des occasions insoupçonnées de se distraire et de s'instruire ? Suivez le guide.

L'Orchestre d'Harmonie de Bordeaux

© GAËLLE DELEFLIE

L'Orchestre d'Harmonie de Bordeaux

On l'a longtemps appelé l'Orchestre de la musique municipale quand il était placé sous la baguette de Lucien Mora. Aujourd'hui cet ensemble de 65 musiciens est dirigé par Pascal Lacombe avec la même volonté de mettre la musique – extraite d'œuvres symphoniques, d'opéras ou de comédies musicales, musiques de films… – à la portée de tous. Sollicité à l'occasion d'événements bordelais, il reste néanmoins fidèle au théâtre Fémina qui l'accueille environ une fois par mois pour un grand concert gratuit. Les billets sont à retirer sans réservation au kiosque Bordeaux Culture (allée de Tourny) les 15 derniers jours avant les concerts dans la limite des places disponibles. Prochains rendez-vous les samedis 9 février et 27 avril au Fémina à 17 h 15, ainsi que les 24 et 25 mai à la Base sous-marine.

La Maison écocitoyenne

Ce n'est pas parce que vous ne souffrirez pas des éventuels désordres climatiques des prochaines décennies que vous ne devez pas vous intéresser au développement durable ! Emmenez au contraire vos enfants et petits-enfants à la Maison écocitoyenne et profitez ensemble des ateliers, films, conférences et autres animations qui vous convaincront qu'il est possible – et surtout nécessaire – d'agir. À noter particulièrement, ces prochaines semaines un atelier Pur ménage pour apprendre à fabriquer des produits ménagers naturels et économiques, mais aussi les Espaces info énergie chaque mardi, et l'Espace info archi chaque jeudi, pour profiter de conseils personnalisés et gratuits.

La Maison écocitoyenne est ouverte du mardi au dimanche de 11 h à 18 h 30 (20 h le jeudi), quai Richelieu (tram A et C Porte de Bourgogne), Tél. 05 24 57 65 19. Tout le programme sur bordeaux.fr

L'Académie de Bordeaux

Moins connue, mais toute aussi érudite que sa grande sœur du quai Conti, L'Académie nationale des Sciences, Belles-Lettres et Arts de Bordeaux est une vieille dame très respectable dont on vient de fêter le 300e anniversaire. Ici, 40 érudits sont chez eux et le public averti se régalera, deux jeudis par mois à 16 h, de leurs communications éclairées sur Vitesse et précipitation (Isabelle Renouard le 7 février) ou Les techniques acoustiques dans les auditoriums (Michel Pétuaud-Letang le 21). Les réceptions des nouveaux académiciens sont également très prisées et les concerts annuels donnés par les élèves du Conservatoire (le 7 mars) offrent des pauses bien méritées dans les salons feutrés du 1 place Bardineau. Attention, l'escalier est rude et il n'y a pas d'ascenseur.

L'Académie de Bordeaux

La cour d'assises

Bon d'accord, il y a plus fun comme sortie ! Mais c'est la vraie vie, avec ses passions, ses folies et ses horreurs qui s'offrent à vous à la cour d'assises de la Gironde. Le public est le bienvenu dans le vieux palais Thiac (place de la République) puisque, après tout, les jurés rendent justice au nom du peuple français. Mais attention, les crimes sexuels sont nombreux et le plus souvent jugés à huis clos. Toutes aussi instructives, sont les affaires civiles et pénales jugées dans les « ruches » du nouveau Palais de justice (entre rue des Frères Bonie). Une petite heure à voir vos concitoyens payer plein pot leurs mauvaises conduites en état d'ivresse, sans permis ou sans assurance… Dans tous les cas, l'entrée est libre. Munissez-vous de votre carte d'identité et oubliez chez vous tout objet contondant qui vous stopperait net au portique de sécurité !

Le conseil municipal

Une fois par mois, généralement le lundi à 15 h, le conseil municipal se réunit sous la présidence d'Alain Juppé pour traiter des petites et grandes affaires de la Ville. Le diable se nichant dans les détails, un petit dossier d'apparence anodine met parfois le feu aux poudres permettant aux uns et aux autres de faire apprécier leur verve et, parfois, leur sens de l'humour. Au fond de la très majestueuse salle du Conseil, quelque 200 privilégiés, arrivés les premiers par la porte sise rue Montbazon et ouverte 15 minutes à l'avance, s'instruisent, voire s'amusent ou s'indignent, mais toujours dans le plus grand silence. Seuls nos représentants démocratiquement élus par nos soins ont la parole !

L'année dernière, j'étais jeune fille au pair dans une famille. J'aimerais avoir plus de temps pour mes études. Sans compter que vivre avec les anciens nous est naturel en Afrique...
J'ai une grande maison trop vide. Ma petite-fille m'a mis en relation avec Vivre Avec. Je ne demande ni loyer, ni participation financière pour les repas. Depuis le décès de ma femme, la solitude me pèse tant...
Nina, étudiante béninoise en master de management finance
Jean, mécanicien naval en retraite

Logement intergénérationnel : **pari gagné !**

L'association bordelaise Vivre Avec a eu la bonne idée de réunir des personnes âgées isolées et des étudiants en mal de logement. Une formule « gagnant/gagnant » qui enchante les uns et les autres.

VIVRE AVEC, MODE D'EMPLOI

Vivre Avec met en relation des étudiants aux ressources modestes avec des personnes âgées vivant seules et assure un accompagnement durant toute la période de leur cohabitation. Contre un loyer mensuel de 80 à 100 €, le senior met à disposition de l'étudiant une chambre, l'accès aux sanitaires et à la cuisine, tandis que l'étudiant assure une présence rassurante et participe à la vie courante sans jamais se substituer à des intervenants salariés.
Animée par des gérontologues et des psychologues, l'association opère, avant toute mise en relation, une sélection rigoureuse pour s'assurer que la cohabitation sera harmonieuse et respectueuse du rythme et de l'intimité de chacun. Une vingtaine de binômes fonctionnent actuellement ainsi dans l'agglomération bordelaise.

Contact : 06 50 72 48 99
www.logement-solidaire.org

J'ai testé pour vous **les clubs seniors**

Les clubs seniors de la ville proposent une multitude d'activités, des plus ludiques aux plus créatives. Nous en avons essayé cinq d'entre elles.

1 Atelier peinture

Aujourd'hui, Gisèle ne veut pas travailler. C'est pourtant la star du cours de peinture : tout le monde parle de son fameux dessin de pommes très stylisées faisant d'elle une artiste de génie. L'ambiance est à l'admiration réciproque au cours de peinture et dessin du club Armand Faulat. Entre peinture à l'huile, aquarelle et pastels, les élèves appliquent les conseils de leur « Catherine préférée ». Cette ancienne architecte d'intérieur et animatrice de l'atelier n'impose rien mais privilégie le style personnel de chacun des participants. Du clair-obscur à la perspective, le mot d'ordre reste le plaisir au bout du pinceau…

Club Armand Faulat - 80 rue Charles Chaumet - 05 24 57 65 07
Le mardi, de 14 h 30 à 16 h 30

2 Atelier fresque

C'est sur fond de discussion animée que se déroule la réalisation de la fresque au club Buchou. Tandis que Christiane fabrique activement des fleurs en crochet à coller au mur, Giovanni riposte aux réflexions de Lina qui se tourne les pouces sans complexe. Une œuvre collective à l'image des participants : de l'humour et de la vitalité ! À venir découvrir au club Buchou. Événement ponctuel, cet atelier donnera sûrement des idées à d'autres.

Club Buchou – 25 rue Buchou – 05 56 92 69 08

3 Les jeux de carte

Après l'accueil un peu bougon de Jacques, les tables de jeux s'ouvrent une à une. Parties de bridge mais aussi de belote font danser les cartes. Une ambiance plutôt studieuse règne dans la salle de restauration du club Queyries. À la table des bridgeurs, l'humour est de mise malgré la concentration nécessaire à cette activité. « *C'est un jeu intelligent* », me chuchote une des joueuses à l'œil espiègle. Entre sérieux et ironie, ces seniors à l'esprit aiguisé réfléchissent à leur stratégie à haute voix tout en m'expliquant les règles de base de l'illustre jeu de cartes.

L'ambiance est un peu plus « relax » à la table des joueuses de belote. Il ne s'agit que de femmes, toutes d'humeur guillerette, assurant que le bridge est trop complexe pour elles. Leur légèreté n'affecte aucunement leur attention au jeu : elles peuvent faire de bons plis tout en évoquant leurs souvenirs de jeunesse. Petit détail : s'étaient-elles consultées quant à leur tenue vestimentaire ? Nos joueuses portaient toutes un pull de couleur différente mais toujours très vives. Le bal des couleurs agrémentant ainsi celui des cartes !

Club Queyries – 13 allées Jean Giono – 05 24 57 65 05 – Les lundi et vendredi, de 14 h 30 à 17 h

4 Atelier chorale

Véritable invitation à la bonne humeur, ce « groupe vocal » accueille une vingtaine de participants qui entament de vive voix refrains chaleureux et dynamiques : « *Faut rigoler, faut rigoler, avant que le ciel nous tombe sur la tête.* » Le ton est donné ! « *Pour intéresser les seniors, il faut que ça bouge ! Pour ne pas vieillir, il faut suivre les jeunes* », nous confie Jackie, à la tête de ce groupe plein de gaîté depuis presque 10 ans.

Club Alsace-Lorraine
15 cours Alsace-Lorraine – 05 24 57 65 10
Le mercredi, de 14 h 30 à 17 h

5 Atelier d'écriture

Une lettre de Maria à Vladimir, un poème, une nouvelle : les huit adeptes de l'atelier d'écriture n'ont sûrement pas peur de la page blanche. « *Nous sommes dans un cadre de liberté qui nous permet d'aller très loin dans l'imaginaire* », nous déclare Bernadette, animatrice de l'atelier depuis trois ans. « *Les personnes se surprennent elles-mêmes et n'hésitent pas à manier les mots !* », ajoute-t-elle avec enthousiasme avant de lancer son activité. Depuis trois ans, des liens se sont créés entre les membres de l'atelier. Chacun reconnaît son style, du polar au romantisme, et ce climat de confiance permet de faire surgir les mots et de révéler son imagination…

Club Albert Barraud – Le jeudi, tous les quinze jours, à 14 h

D'AUTRES ATELIERS ET D'AUTRES HORAIRES SONT PROPOSÉS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. PLUS DE RENSEIGNEMENTS AU 05 57 89 37 77.

La généalogie a la cote

Envie de comprendre sa filiation ? Désir de transmission à ses enfants et petits-enfants ? Quête identitaire ? Curiosité historique ? Les motivations pour réaliser sa généalogie sont nombreuses… Particulièrement prisée par les seniors, la recherche généalogique nécessite temps et méthode. Avec les Archives municipales et l'association des Amitiés généalogiques bordelaises, rencontre avec ces seniors qui activent la machine à remonter le temps.

D'après des données récentes, 50 % des visiteurs des Archives municipales de Bordeaux, soit environ 5 000 personnes par an, viennent y enquêter sur leurs aïeux. Parmi ces adeptes de la filiation, 22 % ont entre 50 et 60 ans et près de 50 % plus de 60 ans ! Ainsi, la pratique de la généalogie semble concerner en majorité les seniors.

Visite guidée dans le passé des familles

Les Archives municipales restent une source essentielle pour effectuer ses recherches ; cette institution regorge en effet de documents administratifs liés à une vie locale. Parmi eux, les états civils et les registres paroissiaux restent les ressources les plus utilisées. Seule contrainte : il est nécessaire de se déplacer jusqu'au bâtiment de la rue du Loup. Là, en cas de besoin, « *le public peut être épaulé par le personnel présent en salle de lecture*, précise Cyril Lopez, assistant qualifié de conservation aux Archives municipales. *Les généalogistes amateurs sont guidés dans leur parcours. Quand est inscrit par exemple "GSV" sur un acte de naissance, cela signifie "Garçon sans vie", autrement dit mort-né. Le personnel est là pour aider les demandeurs à déchiffrer ce type d'information.* » Et même si le silence est de mise, l'échange et la convivialité ne sont jamais très loin. « *Il y a une dimension humaine très forte dans le suivi des chercheurs. Pour certaines personnes âgées en proie à la solitude, cela permet de créer du lien social, voire de se créer une seconde famille* », ajoute Cyril Lopez.

Les étrangers aussi...

Passé portuaire et forte émigration vers l'Amérique latine génèrent aux Archives bordelaises des demandes de documents provenant de l'étranger : « *C'est ainsi que nous recevons beaucoup de demandes d'étrangers, particulièrement des Latino-Américains à la retraite et ayant des ancêtres bordelais* », précise Agnès Vatican, directrice des Archives municipales. Une particularité mentionnée aussi par le bureau de l'association Amitiés généalogiques bordelaises (AGM) : « *Seulement 20 % de nos adhérents sont bordelais. Les 80 % restant ne peuvent se déplacer car ils habitent à l'étranger, souvent en Argentine,* » réplique Philippe Savignac, 59 ans, chargé de l'informatique pour l'association. Cette dernière s'est d'ailleurs spécialisée dans le relevé des embarquements effectués à partir de Bordeaux depuis le XVII[e] siècle.

Une quête introspective au chemin bien balisé

Que ce soit au sein des Archives municipales ou d'associations spécialisées, réaliser sa généalogie demande du temps, un temps précieux que les actifs n'ont pas toujours ! Ainsi à l'AGM, 99 % des adhérents sont des… seniors.

Créée en 1983 par un groupe d'amis passionnés de généalogie, les Amitiés généalogiques bordelaises envisagent la généalogie comme « une famille ». Pour Alain Dupuy, son président, « *l'association n'est pas là pour faire les recherches à la place des personnes, mais pour apporter méthode et conseils* ». Chaque quête est unique, tout comme les motivations qui poussent les seniors à s'engager dans la réalisation de leur arbre généalogique : « *Il n'y a pas de règles. Le déclic est propre à chacun. Pour ma part, il s'est produit lors d'un déménagement au cours duquel j'ai trouvé des documents datant du XVII[e] siècle ayant trait à la Guadeloupe. J'ai mis le doigt dans un engrenage qui m'a fait remonter jusqu'à mes ancêtres impliqués dans le commerce triangulaire* », raconte Philippe Savignac. Une quête en forme d'enquête parfois complexe. Et d'ajouter « *C'est aussi de se heurter à la difficulté qui est intéressant. Enquêter sur son histoire personnelle devient rapidement une passion, presque une addiction.* » Une passion qui permet, en fouillant le passé, de mieux comprendre son présent…

Archives municipales de Bordeaux
71 rue du Loup - 05 56 10 20 55

Association les Amitiés généalogiques bordelaises
2 rue Sicard - 05 56 44 81 99

TOUS COUSINS?

Originaire du bassin d'Arcachon, Françoise Lecharbonnier, retraitée et secrétaire de l'AGM, a découvert que sa famille paternelle venait du Cantal. En 1763, un de ses ancêtres est parti dans l'Entre-deux Mers pour épouser une Girondine. Quant à sa famille maternelle, elle n'a jamais bougé des Landes depuis des générations. Alain Dupuy, lui, a une ascendance qui s'étend sur quinze départements français, dont les Landes. En effectuant sa généalogie, il s'est aperçu qu'il était cousin très éloigné de Françoise. « *Ceci est un phénomène courant,* nous explique Alain. *Lorsque l'on remonte à la dixième génération de son arbre généalogique, 1024 personnes sont alignées, ce qui laisse de fortes probabilités d'avoir des aïeux en commun avec de nombreuses autres personnes. Certains profitent de cette situation pour organiser de grandes "cousinades", prétexte festif qui crée du lien social.* »

> **« Enquêter sur son histoire personnelle devient rapidement une passion, presque une addiction. »**
>
> **Philippe Savignac, chargé de l'informatique pour l'association des Amitiés généalogiques bordelaises**

Deux générations sous un même toit : la clé du bonheur ?

À l'heure où la société tend à devenir de plus en plus individualiste, des familles qui ont fait le choix de vivre sur plusieurs générations sous le même toit prouvent que les valeurs du partage et de la solidarité ne sont pas tombées en désuétude pour autant. C'est ce dont témoigne Anne-Marie Panicaut, 63 ans, qui vit dans la même propriété que sa mère, Georgette Clavière, 91ans, à Bordeaux-Caudéran. Portrait d'une relation mère-fille qui ne manque pas de piquant.

Bordeaux est bel et bien une ville où le partage, la solidarité, la famille, l'union et l'entraide intergénérationnelle sont des valeurs tenaces ! Anne-Marie Panicaud, 63 ans, et sa mère, Georgette Clavière, 91 ans, en fournissent la preuve probante : toutes deux résident au sein d'une même propriété familiale située dans la rue Solle, à Bordeaux-Caudéran. « *J'ai toujours vécu ici*, raconte Anne-Marie, la tête pleine de souvenirs. *Quand je me suis mariée, ma mère m'a donné un bout de terrain, et j'ai donc pu faire construire à côté d'elle ; c'était l'idéal pour moi car je ne travaillais pas très loin, j'étais infirmière au CHU de Pellegrin, je partais à pied* », explique la jeune retraitée pleine d'énergie, qui ne sait pas « *ce que c'est que d'habiter ailleurs* » et se sent « *vraiment enracinée ici* ». Pas étonnant quand on y passé toute sa vie !

Une entraide et un soutien permanent

Quelques mètres de jardin séparent

[suite page suivante]

la maison d'Anne-Marie de celle de Georgette. Autrement dit, pas grand-chose. D'autant plus que le lien familial et affectif qui lie ces deux Bordelaises de naissance est très fort. Mais qui dit « fort » ne dit pas forcément facile : « *On a une relation mère-fille particulière ; je connais ma mère par cœur et parfois, on se pique*, avoue Anne-Marie en souriant. *On n'a pas le même caractère, et ce n'est pas parce qu'on habite à côté que je vais dire oui à tout ce qu'elle veut, car il faut aussi que je me protège* ».

L'avantage de résider sur un terrain partagé permet surtout à Anne-Marie de s'occuper, chaque matin et chaque soir, de sa mère, qui, affaiblie par la vieillesse, a désormais besoin d'une assistance : « *Un infirmier vient le matin pour aider à la lever, et moi je lui donne ensuite son déjeuner ; le soir, je vérifie que ses lumières et sa télé sont bien éteintes* », raconte Anne-Marie. Mais pas question pour l'ancienne génération de ne plus rien faire toute seule : Georgette « *se met encore sa poudre et son petit rouge toute seule* », se félicite d'ailleurs sa fille. Si Anne-Marie évoque parfois la difficulté de partager le quotidien de sa mère, elle estime que ce n'est pas parce que les gens sont âgés qu'il faut pour autant les abandonner. Une philosophie qui lui permet d'aller de l'avant : « *Plus ma mère vieillit, plus elle m'apprend de choses… Ce qu'elle me fait vivre, ça vous enrichit et vous donne de la force* », avance-t-elle. Comme quoi, vivre sous le même toit entre plusieurs générations, cela à du bon ! À condition évidemment de respecter quelques moments d'intimité et une certaine indépendance, et de ne pas marcher sur les mêmes plates-bandes : « *Lorsque j'étais plus jeune et que ma mère n'était pas encore affaiblie, on mangeait chacune de notre côté dans notre maison ; et parfois, on se réunissait le dimanche* », raconte Anne-Marie Panicaut.

Partager et transmettre des valeurs et des savoir-faire

La propriété où vivent Anne-Marie et Georgette appartient à la même famille depuis plusieurs générations. De quoi façonner des souvenirs inoubliables. « *Je pourrais en parler toute la journée ! Mes grands-parents habitaient ici aussi ; j'en garde des souvenirs extraordinaires. J'ai baigné dans des choses magnifiques*, admet-elle. *Je me souviens par exemple des moments où, pendant que mon grand-père somnolait, mon frère, moi et les autres enfants du quartier, on lui tirait les clés de sa poche pour aller chercher des cocardes dans son bureau* ». C'est aussi dans ce lieu familial qu'Anne-Marie et son frère, aujourd'hui basé à Niort, ont pu bénéficier des valeurs et savoir-faire de leurs ancêtres : « *Mon grand-père dessinait très bien, mon oncle avait fait les beaux-arts et savait sculpter. J'ai été bercée par eux. Vivre une enfance comme la mienne, c'était extraordinaire* », explique-t-elle, sans hésiter à parler de « chance ». D'ailleurs, histoire de rendre la pareille, elle compte bien à son tour transmettre à son petit-fils âgé de quelques mois, les valeurs qu'on lui a inculquées durant sa jeunesse, car « *c'est la base, et cela vous reste toute la vie* ».

« Plus ma mère vieillit, plus elle m'apprend de choses… Ce qu'elle me fait vivre, ça vous enrichit et vous donne de la force. »

Anne-Marie Panicaut

Histoire d'amour : jamais deux sans trois !

Un premier mari à 21 ans, un deuxième à 38 ans, un troisième à un peu plus de 65 ans… Danièle Caillau, consultante en communication vient d'épouser Jean-François Runel Belliard. Retour sur une vie bien remplie et sur une histoire d'amour d'une belle énergie !

Je me suis mariée en 1968. À l'époque, je venais de commencer ma carrière de journaliste à *Sud-Ouest* à Agen. J'étouffais un peu dans cette ville trop petite. J'ai rencontré un étudiant en architecture installé à Paris. J'avais envie de le rejoindre. Mon père a donné son accord à condition que je l'épouse. J'avais tout juste 21 ans, j'étais majeure et même si j'étais rebelle j'étais encore dans des schémas familiaux. Nous nous sommes donc mariés en avril 1968 et avons eu deux enfants : mes chers fils adorés ! Au bout de 10 ans, mon mari et moi ne suivions plus les mêmes trajectoires et nos vies se sont séparées. J'ai divorcé en 1978 avec la conscience de devoir m'assumer pour pouvoir élever nos enfants. J'étais revenue à Bordeaux et travaillais comme une folle : je me levais à 4 heures du matin pour préparer le journal de 7 h 30 sur FR3, rentrais amener les enfants à l'école, repartais à *La vie économique* où j'étais journaliste pour la journée. C'était réellement sportif, heureusement, j'avais l'aide d'une jeune fille au pair.

Trouver un papa pour mes deux fils

Au bout de six ans de cette vie, je me suis dit qu'il fallait que je trouve un papa pour mes deux fils, Mathieu et Stéphane qui abordaient l'adolescence. J'avais créé mon agence de communication, j'avais besoin de quelqu'un qui me rassure. J'ai rencontré un preneur de son qui était comme un papa pour mes enfants. Nous nous sommes mariés en 1984… pour divorcer un an plus tard ! Rétrospectivement, je me dis que c'était bien d'avoir un père pour mes enfants mais que cela aurait été mieux d'avoir un mari pour moi ! J'ai ensuite connu une histoire folle avec un homme : cette histoire a duré cinq ans et a représenté un épouvantable cataclysme dans ma vie. Je me suis alors dit qu'il était temps de me calmer et de me ranger. Je me suis concentrée sur mon agence et mes enfants : tous deux ont poursuivi des études et obtenu de belles responsabilités professionnelles, l'aîné à Berlin, le cadet à Bordeaux.

Le mari des jours heureux

Si mes enfants et moi-même avions réussi sur le plan professionnel, il n'en était pas

« Votre grand-mère se remarie, sachez que le bonheur est à tout âge. La vie ne s'arrête jamais. »

Danièle Caillau

de même concernant ma vie personnelle. C'est alors que j'ai rencontré Jeff dans le cadre de mes fonctions de présidente d'une association professionnelle, l'Apacom. Avant qu'il ne me propose d'être mon chevalier servant, je n'avais pas une image très positive de lui. Je le percevais comme quelqu'un de rangé, or les choses rangées m'ont toujours dérangée. Avec lui, c'était l'anti-histoire d'amour absolue ! Dans mes relations précédentes, je partais de très haut et chutais vertigineusement. Avec lui, c'est parti de très bas et ça n'a fait que monter ! Il est drôle, généreux, ouvert. Nous partageons le même amour de la famille, des voyages, des valeurs de tolérance. On a cheminé ensemble pendant huit ans, de 2004 à 2012 ; un pied dans le Lot-et-Garonne où il assurait la direction de la communication et du développement d'Agropole à Agen, un autre à Bordeaux où je continue pour partie d'exercer mon métier de consultante. Lorsqu'il a pris sa retraite à 65 ans, nous avons décidé de vivre ensemble à Bordeaux : acheter un appartement qui nous soit commun était une évidence.

La permission des grands enfants !

Le notaire nous a conseillé de nous marier afin de nous protéger au mieux l'un-l'autre. Ça ne faisait pas forcément partie de nos projets, nous avons demandé la permission à nos grands enfants (Jeff a trois filles d'un précédent mariage), qui nous l'ont accordée ! La célébration de notre mariage s'est déroulée en deux temps : le 9 novembre dernier, à l'Abbaye Notre-Dame de Belloc dans les Pyrénées Atlantiques, le 10 novembre, à la mairie de Bordeaux. Cela a été extra ! J'ai eu l'impression de me marier pour la première fois. Avec Jeff, on se sent jeunes, on se sent heureux. Le bonheur et la plénitude à plus de 65 ans, ça existe ! À mes deux petits-enfants, Elya et Solal, j'ai expliqué : « *Votre grand-mère se remarie, sachez que le bonheur est à tout âge. La vie ne s'arrête jamais.* »

LE MARIAGE DES PLUS DE 60 ANS SE PORTE BIEN !

▸ **LES ROMANCES DU 3e ÂGE SE MULTIPLIENT… SAVIEZ-VOUS QUE LE NOMBRE DE MARIAGE DE SENIORS A AUGMENTÉ DE 20 % EN FRANCE ALORS QU'IL A BAISSÉ DE 10 % DANS LES AUTRES TRANCHES D'ÂGE ?** (selon *Le Figaro* du 25 juillet 2011)

Ainsi, sur ces trois dernières années, la mairie de Bordeaux a recensé entre 700 et un peu plus de 800 mariages par an chez les plus de 60 ans. Toujours selon l'état civil bordelais, près de 8,3 % des mariages 2011 concernaient des épouses de plus de 60 ans. Un phénomène qui touche seulement les femmes ? Sûrement pas ! Ces trois dernières années, le taux de mariages de couples de plus de 60 ans oscille en effet entre 2,8 % et 5 %. À l'instar de Danièle Caillau et de Jean-François Runel Belliard, les seniors s'aiment et se marient et la tendance ne semble pas prête de s'inverser.

Votre vie est **un roman**

Karinne Michel, *accoucheuse de mémoires et de souvenirs*

Alain Coste, *notaire bordelais, transmetteur de la mémoire familiale*

Nous sommes typiquement dans la transmission de la mémoire familiale. Le livre remplace simplement les récits de la grand-mère au coin du feu. »

Avant d'avoir la mémoire qui flanche, des seniors confient à des écrivains publics le soin de coucher leurs souvenirs sur le papier pour le plus grand plaisir de leurs enfants et petits-enfants. Point besoin d'avoir vécu 1 000 aventures pour les passionner, ce sont leurs racines qu'ils veulent préserver.

Karinne Michel a appelé sa petite entreprise Abracadabra. Son activité n'a pourtant rien de magique. Il n'y a pas de tour de passe-passe. Tout au plus quelques secrets qu'elle ne dévoile que si ses clients le lui demandent expressément. Son métier : accoucheuse de mémoires et de souvenirs. Écrivain public ? « *Pas tout à fait.* » Nègre alors ? Non plus. « *Les clients acceptent généralement que mon nom figure dans l'ouvrage. Je ne suis que la petite main qui tient le stylo. Mais c'est leur histoire que je raconte et je reste aussi fidèle que possible à leurs propos, à leurs expressions même, pour que leur entourage les retrouve tels qu'ils les connaissent.* »

Avec Alain Coste, après les premières séances, Karinne sait déjà que c'est gagné. « *Non seulement il a une histoire personnelle très riche, mais il a aussi une très bonne mémoire et beaucoup d'archives accumulées au fil des ans.* » Normal, Alain Coste est notaire ! Il est comme un poisson dans l'eau au milieu des actes de naissance et autres traces administratives du passé de ses ancêtres. « *Surtout, j'ai dans la tête les histoires de famille que mes parents et grands-parents m'ont racontées toute mon enfance. Aujourd'hui, ce sont mes propres enfants qui me demandent de leur restituer. Je le fais très volontiers.* »

Un vendredi sur deux, pendant une bonne heure et demie, Alain et Karinne se retrouvent donc devant les albums photos et les archives de la famille Coste, célèbre à Bordeaux pour avoir créé le fameux – et déjà regretté – Régent. « *C'est un de mes arrières-arrières-grands-pères qui l'a fondé au milieu du XIXe siècle. Jeune berger, il a quitté son village à 13 ans pour venir s'installer à Bordeaux. Un autre de mes ancêtres, lui aussi originaire d'une famille paysanne des Pyrénées atlantiques, est, de son côté, parti faire fortune en Argentine. Le livre remplace simplement les récits de la grand-mère au coin du feu.* »

Une envie de transmettre toujours très forte

Les jeunes générations sont très demandeuses. Souvent, ce sont d'ailleurs les enfants qui lancent le projet et font ce cadeau à leur père ou à leur mère. Peu importe que leur vie ait été romanesque ou agitée. « *On a tous une histoire à transmettre pour peu que l'on ait l'esprit de famille,* observe Alain Coste. *Mais les souvenirs n'ont d'intérêt que si l'on a des lecteurs avec qui les partager.* » Le notaire bordelais a prévu de diffuser une vingtaine d'exemplaires pour ses enfants, ses petits-enfants et ceux de son frère. « *Cela n'intéressera qu'eux. Par contre, j'ai recommandé ce travail de mémoire à plusieurs amis.* »

MÉMOIRES MODE D'EMPLOI

Pour mettre votre vie en page, il vous suffit de quelques souvenirs et de 1500 à 2500 € environ. L'écrivain que vous aurez choisi s'occupe du reste. Il viendra vous écouter pendant une dizaine de rencontres de 1 à 2 h et vous restituera votre récit au fur et à mesure des séances. Une fois cette première étape achevée, il mettra un point final à la rédaction et vous proposera une mise en page agrémentée des photos et documents que vous pourrez lui fournir. Il se chargera également de l'impression du livre. Généralement, les 4 ou 5 premiers exemplaires sont inclus dans le forfait et les suivants vous seront facturés de 10 à 20 € pièce selon le nombre de pages.
À Bordeaux, vous pouvez notamment vous adresser à :
Karinne Michel (Abracadabra – 06 68 49 05 73)
ou Hélène Bourjala (La rue des Mots – 06 75 94 41 92).
De nombreuses offres existent également sur internet, y compris pour la seule mise en page et impression de vos souvenirs.

ET SI VOUS RÉDIGIEZ VOUS-MÊME ?

▸ L'ENVIE DE PRENDRE LA PLUME VOUS-MÊME VOUS TENAILLE, MAIS VOUS N'OSEZ PAS VOUS LANCER ? REJOIGNEZ UN ATELIER D'ÉCRITURE QUI VOUS METTRA « LA MAIN À L'ENCRIER » !

Le Pôle senior de Bordeaux propose un atelier d'écriture gratuit au Club senior Albert Barraud.

Renseignements : 05 56 24 57 65 (le matin).

L'université du Temps libre de Bordeaux propose des cours d'écriture autobiographique (plusieurs niveaux), 14 séances bimensuelles de 3 h, 160 €.

Renseignements : 05 56 79 22 78

Bordeaux et ses seniors

Animation, restauration, logement

Pour bien vieillir à Bordeaux, la mairie a édité un Guide Senior, *mine d'informations pour les personnes de 60 ans et plus, ainsi que leur entourage. Chacun y trouvera les bonnes adresses et les bons contacts. Animations, logement, aide à domicile, soins, restauration : voici quelques adresses incontournables et numéros utiles.*

Pour accompagner le quotidien des seniors

▸ LA DIRECTION DU PÔLE SENIORS

Elle assure une offre de service de restauration et d'activités de loisirs. (Le Pôle seniors compte 25 clubs seniors, deux ateliers ainsi qu'un service de portage de repas à domicile)

Direction du Pôle seniors
74 cours Saint-Louis, 33000 Bordeaux
05 57 89 37 39
polesenior@mairie-bordeaux.fr

▸ LA DIRECTION DES ACTIONS GÉRONTOLOGIQUES

Elle facilite et coordonne le maintien à domicile à travers les missions :
• du Centre local d'information et de coordination (CLIC) (accueil, information, évaluation, coordination, orientation)
• de l'offre résidentielle de la ville de Bordeaux : résidences seniors, EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).

CLIC - Centre local d'information et de coordination
74 cours Saint-Louis, 33000 Bordeaux
Numéro vert 0 800 625 885
(gratuit depuis un poste fixe)
CLIC - secteur Nord : 05 57 89 37 37
CLIC - secteur Sud : 05 57 89 37 10
clicdebordeaux@mairie-bordeaux.fr

Pour se retrouver

▸ LES ATELIERS DU PÔLE SENIORS

Les Ateliers Brach et Giono proposent plus d'une trentaine d'ateliers créatifs, culturels ou sportifs animés par des professionnels : informatique, langues étrangères, yoga, chorale, photo, cinéma… Les trois formules de « passeport » donnent un accès libre à un ou plusieurs ateliers.

Tarifs en fonction des ressources.

Atelier Brach
34, rue Brach, 33000 Bordeaux
05 56 79 73 44

Atelier Giono
13, allée Jean Giono, 33100 Bordeaux
05 56 86 89 41

▸ LES CLUBS SENIORS

25 Clubs Seniors, répartis dans les huit quartiers de Bordeaux, permettent d'assurer un service de proximité (activités de loisirs, restauration) auprès des seniors bordelais.

▸ LES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Du lundi au vendredi, un programme d'animation est proposé sur diverses thématiques :
• peinture, gym, lecture, écriture, bien-être, informatique…
• après-midi dansantes
• conférences sur le patrimoine, le monde, la santé…
• activités à l'extérieur : aquagym, chorale, théâtre, promenades culturelles, spectacles, sorties à thèmes, randonnées…
• rencontres intergénérationnelles…
À chaque saison se déroulent les « Trophées des seniors » (dictée du Pôle, belote, Bordeaux raid culture) et de nombreux autres événements.

Renseignements et inscriptions :
74 cours Saint-Louis, 33000 Bordeaux
05 57 89 37 77

▸ LA RESTAURATION

Un service restauration propose de 12 h à 14 h aux personnes de 60 ans et plus un repas convivial du lundi au vendredi.

Renseignements et inscriptions :
74 cours Saint-Louis, 33000 Bordeaux
05 57 89 37 77

▸ LE SERVICE DE PORTAGE DE REPAS

Après une évaluation à domicile, la mairie de Bordeaux met à disposition des Bordelais de 60 ans et plus, en difficulté de mobilité, un service de portage des repas.

Renseignements :
74 cours Saint-Louis, 33000 Bordeaux
05 57 89 37 50

La Ville de Bordeaux propose des clubs seniors dans tous les quartiers :

BORDEAUX MARITIME

Club seniors Achard
111 rue Achard
33000 Bordeaux
05 56 50 56 35

Club seniors
Les Aubiers
196 rue Gabriel Frizeau
33000 Bordeaux
05 56 50 91 59

Club seniors Chantecrit
45 rue du Commandant Hautreux
33000 Bordeaux
05 24 57 65 12

Club seniors
Lumineuse
196 rue Achard
33000 Bordeaux
05 24 57 65 14

Club seniors
Jardin public
142 rue du Jardin public
33000 Bordeaux
05 57 87 13 31

GRAND-PARC PAUL DOUMER

Résidence Maryse Bastié
16 rue Maryse Bastié
33000 Bordeaux
05 56 69 31 32
Selon possibilités d'accueil.

BORDEAUX CENTRE

Club seniors
Albert-Barraud
13 bis rue du Docteur Albert-Barraud
33000 Bordeaux
05 56 44 66 82

Club seniors
Alsace-Lorraine
15 cours Alsace Lorraine
33000 Bordeaux
05 24 57 65 10

VICTOR HUGO SAINT-AUGUSTIN

Club seniors
Alfred Smith
30 rue Alfred Smith
33000 Bordeaux
05 24 57 65 11

Club seniors
Manon Cormier
62-66 & 68 rue Manon Cormier
33000 Bordeaux
05 56 96 08 64

Club seniors
Saint-Augustin
9-11 allée des peupliers
33000 Bordeaux
06 20 33 95 25

Club seniors Quintin
127 rue Quintin
33000 Bordeaux
05 56 98 77 11

BORDEAUX SUD

Club seniors
Albert 1er
28 bd Albert 1er
33800 Bordeaux
05 56 91 44 79

Club seniors Billaudel
112 bis rue Malbec
33800 Bordeaux
05 24 57 65 09

Club seniors Buchou
25 rue Buchou
33800 Bordeaux
05 56 92 69 08

Club seniors Son Tay
45 rue Son Tay
33800 Bordeaux
05 56 85 41 16

Club seniors Vilaris
4 rue Vilaris
33800 Bordeaux
05 56 92 64 55

CAUDÉRAN

Club seniors Armand Faulat
80 rue Charles Chaumet
33200 Bordeaux
05 24 57 65 07

Club seniors
Gelée de Francony
4 rue Laporte
33200 Bordeaux
05 56 08 36 73

LA BASTIDE

Club seniors
Bonnefin
7 rue Bonnefin
3100 Bordeaux
05 56 40 08 80

Club seniors Nuits

51 rue de Nuits
33100 Bordeaux
05 56 86 58 78

Club seniors Queyries
13 allées Jean-Giono
33100 Bordeaux
05 56 86 89 41

Club seniors Reinette
16-24 rue Reinette
33100 Bordeaux
05 24 57 65 06

SAINT-MICHEL NANSOUTY SAINT-GENÈS

Club seniors
Dubourdieu
73 rue Dubourdieu
33800 Bordeaux
05 56 91 14 50

Club seniors Magendie
45 rue Magendie
33000 Bordeaux
05 24 57 65 13

Club seniors
Saumenude
16 rue de Saumenude
33800 Bordeaux
05 56 91 81 87

La Ville de Bordeaux propose deux types d'hébergement aux seniors en fonction de leur autonomie et de leurs besoins :

Les résidences seniors
(EHPA : établissement d'hébergement pour personnes âgées) :

BORDEAUX MARITIME

Résidence Achard
111 rue Achard
33000 Bordeaux
05 56 50 84 45

Résidence Chantecrit
45 rue du Commandant Hautreux
33000 Bordeaux
05 57 89 37 55

Résidence Lumineuse
196 rue Achard
33000 Bordeaux
05 56 50 77 01

CAUDÉRAN

Résidence Armand Faulat
80 rue Charles Chaumet
33200 Bordeaux
05 56 02 21 86

GRAND-PARC PAUL DOUMER

Résidence Maryse-Bastié
16 rue Maryse Bastié
33000 Bordeaux
05 56 69 31 32

BORDEAUX CENTRE

Résidence Alsace-Lorraine
15 cours Alsace Lorraine
33000 Bordeaux
05 57 89 37 56

Résidence Notre temps
28-30 rue Neuve
33000 Bordeaux
05 56 44 68 90

BORDEAUX SUD

Résidence Billaudel
112 bis rue Malbec
33800 Bordeaux
05 56 91 68 51

Résidence Buchou
25 rue Buchou
33800 Bordeaux
05 56 91 09 49

LA BASTIDE

Résidence Bonnefin
7 rue Bonnefin
33100 Bordeaux
05 56 32 45 10

Résidence Reinette
16-24 rue Reinette
33100 Bordeaux
05 56 32 52 39

SAINT-MICHEL NANSOUTY SAINT-GENÈS

Résidence Dubourdieu
73 rue Dubourdieu
33800 Bordeaux
05 56 91 22 64

Résidence Magendie
45 rue Magendie
33000 Bordeaux
05 57 89 37 57

VICTOR HUGO SAINT-AUGUSTIN

Résidence Alfred Smith
30 rue Alfred Smith
33000 Bordeaux
05 57 89 65 03

Résidence Manon Cormier
62-66 & 68 rue Manon Cormier
33000 Bordeaux
05 57 89 37 54

Logement-foyer avec services :

Résidence Plein ciel
72 avenue de la Libération
33700 Mérignac
05 56 47 10 15
Transfert en 2014 sur le quartier Grand-Parc.

Les EHPAD
(établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) :

GRAND-PARC PAUL DOUMER

EHPAD Maryse Bastié
16 rue Maryse Bastié
33300 Bordeaux
05 56 69 31 31

EHPAD La Clairière
4 avenue Ch. E. Lestage
33170 Gradignan
05 56 89 06 69
Transfert en 2013 sur le quartier Caudéran.

Liste des autres EHPAD disponible auprès du CLIC (Centre local d'information et de coordination :

CLIC - secteur Nord
05 57 89 37 37
CLIC - secteur Sud
05 57 89 37 10